

施設訪問ボランティア情報



下関市ボランティアセンター (下関市社会福祉協議会)

〒750-0009 下関市上田中町一丁目16番3号
電話(083)232-2002 FAX(083)232-1522

2026年6月作成

施設訪問ボランティア

No	グループ名	活動内容	頁
1	アンサンブル アボ	弦楽器のアンサンブルと唱歌	1
2	うめこぶ茶 (井上 幸子)	江戸小唄 (こばなし) ・エプロンシアター、表現遊び、歌遊びなど	
3	二胡ユニット「茉莉花(まつりか)」	二胡演奏	2
4	オカリナ宙(そら)	オカリナ演奏	
5	読み聞かせ「ぶっくっく」	紙芝居や絵本読み聞かせ、オカリナ演奏、クイズ・手遊び歌	3
6	かんばれベアーズ	ハーモニカとギター演奏	
7	ギター弾き語り 三好 徹	ギター弾き語り。昭和歌謡、ラテン、ジャズ、カンツォーネ、シャンソン他。	4
8	キャサリン一座	マジック	
9	下関奇術連盟	奇術(マジック)	5
10	しものせき・竹・アンサンブル	竹楽器による演奏	
11	下関マジッククラブ	奇術 (マジック) ・アートバルーン	6
12	LA LA LU ～ららる～	演奏 (ピアノ、フルート、コーラス)	
13	角田 恵美	エレクトーン演奏：童謡、唱歌、歌謡曲、ナツメ口、映画音楽など	7
14	たんぼぼのはら・お話しの会	絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	
15	ドリーム オブ チルドレン	ピアノとギターの演奏	8
16	認定NPO法人車椅子レクダンス普及会	車椅子レクダンス	
17	服部 俊明	腹話術 (民話「笠じぞう」「その後の桃太郎」など) とだまされないうちのお話し	9
18	波戸崎 みゑ子	介護予防体操、レクリエーション	
19	濱岡 正彦	腹話術、ハーモニカ、オカリナ	10
20	檜垣 マチ子	仮想バス旅行	
21	ぶくぶくポケット	人形劇、おはなしの会、パネルシアター	11
22	～mother hand's～ このゆびとまれ	絵本の読み聞かせ、わらべうた、童謡、手遊び、人形劇など	
23	MINKEN下関市立大学	紙芝居、読み聞かせ、人形劇などで民話を紹介	12
24	下関漁港節保存会	日本全国の民踊、下関漁港節の保存継承	

25	健口歯援団体 Mint	乳幼児から高齢者向けお口の健康に関する講座	13
26	吉竹 明子 (愛称 あきちゃん)	おひさま笑いヨガ健康体操	
27	下関レクリエーション指導者協議会	レクリエーション全般	14
28	奥藤 桂子	ピアノや歌、管楽器での演奏	
29	かるがも劇団	認知症劇での訪問活動	15
30	渡辺 かえ	歌唱 (ギターと歌) 夫婦で活動	
31	宗村 誠	書道	16
32	重久 宗美	キーボード演奏及び参加型ゲーム	
33	紫仙会	舞踊	17
34	阪田 高則	ギター弾き語り	
35	THE LIGHT HOUSE(ザ ライトハウス)	ギター、キーボード、ハーモニカによる演奏	18

資格や趣味、特技を活かして活動されている個人ボランティアさんです。

～詳しくはご相談ください～

No	活動	活動内容	活動可能日
1	習字	施設等での習字の指導	要相談
2	着物の着付け	着物や浴衣の着付け	火曜日 以外の 日中
3	傾聴	高齢者施設等でお話しをお聴きします。	要相談
4	アロマトリートメント	ハンドトリートメント	要相談
5	囲碁	高齢者施設等での囲碁の相手	要相談
6	将棋	高齢者施設等での将棋の相手	要相談
7	読書会（本好きを支える会）	読書会の立ち上げをサポートします。	要相談
8	占い	リーディングカードを使って占います。	要相談
9	洋裁	学校等での洋裁の指導	要相談

企業の出前講座

～企業の出前講座は、別紙チラシをご覧ください、お申し込みください～

No	企業・団体名	活動内容
1	リオネットセンター下関	きこえと補聴器Q&A
2	下関市パラスポーツサポートセンター	障害者スポーツ体験教室・出前講座
3	(株)ヤクルト山陽	健康教室「ウン知育教室」など

氏名または団体名	アンサンブル アボ		
活動内容	弦楽器のアンサンブル、唱歌		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 金 土		
メンバー人数	9名		
活動履歴	高齢者施設、障害者施設、病院、自治会、幼稚園、児童クラブ		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 必要		
必要備品等 その他必要な備品等	椅子、控室		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	喜ばれています。		

氏名または団体名	うめこぶ茶（井上幸子）		
活動内容	江戸小唄(こばなし)、エプロンシアター、表現あそび、歌あそび、リユース工作指導（万華鏡、ペーパーマジック、ペットボトル工作 はぎれアートなど）		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 金 土 日 他の活動と重ならなければ大丈夫です。要相談		
メンバー人数	1名～2名		
活動履歴	障害児(者)施設、高齢者サロン、放課後こども教室、工作教室など		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 必要・・・工作指導の場合 実費100～300円		
必要備品等 その他必要な備品等	ピンマイク又はマイク、CDプレイヤー、長机1台		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	プログラムによるが、荷物が多いので送迎希望 幡生宮の下在住
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、児童クラブ		
一言PR	笑いながら脳トレ、筋トレしましょう！素朴な素材で心と身体をイキキ動かすお手伝いができるとうれしいです。		

氏名または団体名	二胡ユニット「茉莉花(まつりか)」		
活動内容	二胡演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	3名		
活動履歴	コンサート(緩和ケア病棟、特別養護老人ホーム)		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	ピアノ・演奏者用いす(2台)		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車2台
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	二胡の音色で心を癒すひとときをお届けします。		

氏名または団体名	オカリナ宙		
活動内容	オカリナ演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	相談に応じます。		
メンバー人数	6名		
活動履歴	高齢者施設、障害者施設、地域のサロン、児童クラブ		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	マイク、控室		
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	オカリナの音色で楽しく明るくをモットーに出張公演します。		

氏名または団体名	読み聞かせ「ぶっくっく」		
活動内容	各種施設への慰問活動（例）紙芝居や絵本の読み聞かせ・オカリナ演奏・クイズ・手遊び歌		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金		
メンバー人数	5名		
活動履歴	平成24年設立。これまで、知的障害者支援施設・高齢者支援施設・市民活動・地域のサロンなどを訪問して慰問活動をしています。		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	長机1・マイク（できれば2つ）・延長コード・椅子5		
活動可能エリア	山口県西部	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン		
一言PR	公演時間は30分～60分可能です。ご相談ください。		

氏名または団体名	がんばれベアーズ		
活動内容	ハーモニカとギター演奏しながら、みんなで童謡唱歌や歌謡曲を歌う。		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	土 他相談に応じます。		
メンバー人数	1～4名		
活動履歴	デイサービス、特別養護老人ホーム		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	音響設備（アンプ、マイク、スピーカー）があれば		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）		
一言PR	メンバー結成の日が浅く未熟ですが、みんなの歌声でカバーしていただき、一緒に楽しめればと思います。		

氏名または団体名	ギター弾き語り 三好 徹		
活動内容	ギター弾き語り、昭和歌謡、ラテン、カンツォーネ、シャンソン、映画音楽など、懐かしい曲を披露		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	ご相談ください (10:00~15:00)		
メンバー人数	1名		
活動履歴	高齢者施設、行事、障害者施設、サロン（屋内に限る）		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	椅子(ひじ掛けの無いもの)、音響設備（人数が多い場合）		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車・公共交通機関
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者）、自治会、サロン		
一言PR	大好きな下関へ恩返しです！盛り上がります。		

氏名または団体名	キャサリー座		
活動内容	マジック		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	3名		
活動履歴	自治会、高齢者施設、自治連合会研修、各種イベント		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	長机 2台		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	派手な衣装で驚かせます！		

氏名または団体名	下関奇術連盟		
活動内容	マジック		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ※ご相談ください		
メンバー人数	4名		
活動履歴	芸術祭、文化産業祭、高齢者施設、子供会、結婚式、パーティー		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要	[材料費] 必要	(3,000円)
必要備品等 その他必要な備品等	マイク、椅子、控室、カセット・CDデッキ		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車・公共交通機関
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン		
一言PR	ステージマジックだけでなく、サロンなど場所によって考えていきます。日本的なマジックもできます。		

氏名または団体名	しものせき・竹・アンサンブル		
活動内容	竹楽器による演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	土 日 ※ご相談ください		
メンバー人数	25名		
活動履歴	高齢者施設、障害者施設、病院、小学校、森林活動のイベント		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要	[材料費] 不要	
必要備品等 その他必要な備品等	マイク、楽器が搬入できる間口、楽器が設置できるスペース		
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン		
一言PR	竹音楽を通じて、竹に親しんでもらう活動も行っています。竹楽器は湿度で音色が変わるので、早い時間帯が良いです。		

氏名または団体名	下関マジッククラブ		
活動内容	奇術（マジック）・アートバルーン		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	土 日 ※ご相談ください		
メンバー人数	8名		
活動履歴	高齢者施設、障害者施設、町内老人会、子供会など		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 要相談		
必要備品等 その他必要な備品等	控室（荷物置き場）、マイク		
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	毎月2回マジックの研究会を開催しています。日ごろの成果を各地のイベントや福祉施設、自治会や子ども会などで発表しています。アートバルーンだけなら、平日（18時以降）でも訪問できます。		

氏名または団体名	LA LA LU ～ららる～		
活動内容	ピアノ、フルート、歌の演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 ご相談ください		
メンバー人数	5名		
活動履歴	高齢者施設、障害者施設、自治会、各種イベント、サロン		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	ピアノ・キーボード（あれば）		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	昭和歌謡や唱歌など馴染みの歌をご用意しています。歌で明るく楽しい時間を過ごしませんか？		

氏名または団体名	角田 恵美		
活動内容	エレクトーン演奏（童謡、唱歌、歌謡曲、懐メロ、洋楽、アニメ等ジャンル問わず）		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	日 月 火 水 木 金 土 （基本は午後からですが、相談応じます）		
メンバー人数	1名		
活動履歴	高齢者施設、障がい者施設、病院、学校、自治会、老人クラブ、サロン会、各種イベントなどなど		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 必要		
必要備品等 その他必要な備品等	畳約二畳ほどの楽器設置スペース(楽器機材一式持参セッティングします) 搬入経路、電源確認のため下見が必要（※お電話は午後からお願いします）		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設など(高齢者、障がい者、子供) 自治会、サロン会、敬老会、クリスマス会等なんでも可能		
一言PR	高齢者からお子様まで年代に応じた曲を用意して演奏 合唱、リズム遊び、イントロクイズなど楽しいレクリエーションも大好評 両手両足を駆使した見た目も独特な演奏スタイル、多彩な音色で皆さまに元気と癒しをお届け! 1台でフルオーケストラ並のエレクトーンサウンドをお楽しみ下さい!		

氏名または団体名	たんぽぽのはら・お話しの会		
活動内容	絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	30名		
活動履歴	小学校、幼・保育園、公民館、高齢者施設		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	机		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	手作りの紙芝居やパネルで歌って踊れる楽しい会です。		

氏名または団体名	ドリーム オブ チルドレン		
活動内容	ピアノとギターの演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	9名		
活動履歴	高齢者施設、障害者施設、病院、児童クラブ		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	ピアノ又はキーボード（あれば）、マイク		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	楽しい「音時間」を皆様に！		

氏名または団体名	認定NPO法人 日本車椅子レクダンス協会下関支部「矢車草の会」		
活動内容	車椅子レクダンスを通じてふれあい、楽しいひと時を。		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木		
メンバー人数	15名		
活動履歴	高齢者施設		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	車椅子又は椅子と円になるスペースが必要です。		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車 公共交通機関
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）		
一言PR	てんとう虫のサンバ等の曲に合わせて体を動かし、楽しんでいただいております。		

氏名または団体名	服部 俊明		
活動内容	腹話術 民話（「笠じぞう」「その後の桃太郎」など）と、だまされないためのお話し 交通事故防止等		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	1名		
活動履歴	幼・保育園、サロン、福祉施設		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	椅子		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	元警察官であったため、交通事故防止や防犯に係る詐欺被害などに遭わないこと、高齢者にはボケないための5カ条などをお話しします。		

氏名または団体名	波戸崎 みゑ子		
活動内容	介護予防体操、レクリエーション みんなの認知症予防ゲーム 認知症講座		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	※ご相談ください		
メンバー人数	1名		
活動履歴	自治会 サロン 福祉施設 認知症カフェ 老人クラブ 婦人会 まちづくり協議会		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	椅子		
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者）自治会 サロン等すべて対応します。		
一言PR	明るく 楽しく 元気よく!! 笑顔で健康!!		

氏名または団体名	濱岡 正彦		
活動内容	ハーモニカ、オカリナ、腹話術、紙芝居		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月(午前) 金(午前) 土 日		
メンバー人数	1名		
活動履歴	自治会、公民館、高齢者デイサービス、障害者施設		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	机、椅子、あればマイク		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、児童クラブ		
一言PR	皆さんと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう！時間はトータルで20～30分です。		

氏名または団体名	檜垣 マチ子		
活動内容	仮想バス旅行		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	1名		
活動履歴	福祉施設、サロン、老人会など		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	テレビ又はプロジェクター・パソコン（あれば）、マイク		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	下関を皆さんにもっと知っていただきたい！		

氏名または団体名	ぷくぷくポケット		
活動内容	人形劇、おはなしの会、パネルシアター		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	水（午前中） 他は要相談		
メンバー人数	7名		
活動履歴	幼・保育園、小学校、児童クラブ		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	机、暗幕（あれば）		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）		
一言PR	楽しいことが大好きなお母さんの団体です。子どもに負けずに元気ががんばっています。		

氏名または団体名	～mother hand's～ このゆびとまれ		
活動内容	絵本の読み聞かせ、わらべうた、童謡、手遊び、人形劇など		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 水 第1金		
メンバー人数	8名		
活動履歴	幼・保育園、小学校、図書館、中学校		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	机		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	幼・保育園、小学校、中学校		
一言PR	子どもたちにお話しの素晴らしさ、わらべうたの心地よさを感じてほしい。日本古来の素晴らしい文化伝承を目的として自作の人形劇も行います。		

氏名または団体名	M I N K E N 下関市立大学		
活動内容	ゲームなどのレクリエーション実施		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	土 日 平日の午後 ※ご相談ください		
メンバー人数	20名		
活動履歴	幼・保育園、児童クラブ、小学校、子ども食堂など		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 要相談 [材料費] 要相談		
必要備品等 その他必要な備品等	控室（荷物置き場）		
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	公共交通機関
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	下関の子どもたちに自分たちの活動で何か貢献できればいいなと思っています。		

氏名または団体名	下関漁港節保存会		
活動内容	全国の民謡、下関漁港節の保存継承		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	50名		
活動履歴	公民館、各地まつり、イベントなど		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	CDプレイヤー（あれば）		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、小学校など		
一言PR	持ち時間、人数、曲目等ご要望に応じて		

氏名または団体名	健口歯援団体 Mint		
活動内容	乳幼児から高齢者に向けたお口の健康に関する事業の開催		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 火 水 木 金 土 日 ご相談ください		
メンバー人数	11名		
活動履歴	各種イベント 地域のサロン等		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 必要		
必要備品等 その他必要な備品等			
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	子どもから高齢者まで、お口の健康についてわかりやすくお届けします。		

氏名または団体名	吉竹 明子（愛称 あきちゃん）		
活動内容	おひさま笑いヨガ健康体操		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	火 水 木 13時～15時（他相談可）		
メンバー人数	1名		
活動履歴	自治会・オレンジカフェ・市民活動支援センター		
必要経費 交通費等実費	1時間 3,000円（交通費含む）		
必要備品等 その他必要な備品等	ホワイトボード等 CDデッキ		
活動可能エリア	どこへでも	交通手段	自家用車
依頼対応	どこへでも		
一言PR	楽しく身体を動かして 笑いましょう		

氏名または団体名	下関レクリエーション指導者協議会		
活動内容	レクリエーション全般		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	希望があればいつでも		
メンバー人数	15名		
活動履歴	月一定例会 研修会 イベント		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 必要 [材料費] 必要		
必要備品等 その他必要な備品等	マイク スクリーン 音源		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	どこへでも		
一言PR	出会いふれあい お知り合いになるお手伝いをします		

氏名または団体名	奥藤 桂子		
活動内容	ピアノや歌、管楽器での演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	7名		
活動履歴	子ども食堂		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 場合により要相談 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	あれば キーボードかピアノ		
活動可能エリア	下関市内 旧市内	交通手段	自家用車 公共交通機関
依頼対応	福祉施設、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	音楽が大好きなメンバーと、みなさんでピアノや歌、管楽器を使って楽しい時間を過ごしましょう。		

氏名または団体名	かるがも劇団		
活動内容	認知症劇での訪問活動		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	2名		
活動履歴	高齢者サロン、小学校、まちづくり協議会など		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	ピンマイク、椅子、老人用押し車		
活動可能エリア	菊川・豊田・豊浦	交通手段	自家用車 公共交通機関
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	認知症はいつ誰が・・・という課題です。 理解を深め、地域で楽しく生活できるよう願います。		

氏名または団体名	渡辺 かえ		
活動内容	歌唱（ギターと歌）		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	曜日は要相談 （30分～1時間）		
メンバー人数	1～2名		
活動履歴			
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	電源		
活動可能エリア	旧市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン、児童クラブ		
一言PR	夫婦で活動をしています「セイジ（ギター・歌） & 渡辺かえ（歌）」80年～90年代の曲を中心にギター演奏で歌っています。		

氏名または団体名	宗村 誠		
活動内容	書道		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	1名		
活動履歴			
必要経費 交通費等実費	[交通費]	[材料費]	
必要備品等 その他必要な備品等	水、古新聞紙		
活動可能エリア	旧市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン		
一言PR	書道を通して交流しましょう。		

氏名または団体名	重久 宗美		
活動内容	キーボード演奏及び参加型ゲーム		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	月 水 木 土 日		
メンバー人数	1名		
活動履歴	なし		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要	[材料費] 必要 1000～2000円程度	
必要備品等 その他必要な備品等	マイク、スクリーン、椅子		
活動可能エリア	旧市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者）		
一言PR	曲を聞いて、昔を懐かしんでいただければ		

氏名または団体名	紫仙会		
活動内容	舞踊		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	4名		
活動履歴	社会福祉協議会での発表や老人ホーム等でのボランティア活動		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	控室		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者・児童）、自治会、サロン		
一言PR			

氏名または団体名	阪田 高則		
活動内容	ギター弾き語り		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	1名		
活動履歴	地域のサロン等での演奏活動		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	不要		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者）、自治会、サロン		
一言PR	歌で元気に！		

氏名または団体名	THE LIGHT HOUSE(ザ ライトハウス)		
活動内容	ギター、キーボード、ハーモニカによる演奏		
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）	要相談		
メンバー人数	4名		
活動履歴	福祉施設、サロンなど		
必要経費 交通費等実費	[交通費] 不要 [材料費] 不要		
必要備品等 その他必要な備品等	控室		
活動可能エリア	下関市内	交通手段	自家用車
依頼対応	福祉施設（高齢者・障害者）、自治会、サロン		
一言PR	ハーモニカとギターの演奏を楽しんでください。		

氏名または団体名			
活動内容			
活動可能時間 曜日・時間（午前・午後）			
メンバー人数			
活動履歴			
必要経費 交通費等実費	[交通費] [材料費]		
必要備品等 その他必要な備品等			
活動可能エリア		交通手段	
依頼対応			
一言PR			

健康講座



皆さま、こんにちは！リオネットセンター下関です。

ご自分の「聞こえ」について、考えてみたことはありますか？

元気に豊かな生活を送るために、

聞こえのしくみと補聴器について知ってみませんか♪

～講座内容～

- ・音が聞こえるしくみ
- ・難聴と認知症には関係がある？
- ・失敗しない！補聴器選び

～「聞こえ」の体験コーナー～

- ・自分の聞こえ、簡単チェック
- ・補聴器体験



※30～60分の予定です。

その他ご希望の実施時間応相談

講師：認定補聴器技能者 山村永相 (九州リオン株式会社) / 参加費：無料

開催の日時、場所についてはご相談ください。

☆ご予約・お問い合わせ リオネットセンター下関 TEL 083-233-4133

下関市パラスポーツサポートセンター

パラスポーツ 体験教室・出前教室 パラスポーツ用具貸出事業



下関市パラスポーツサポートセンターでは障害の有無にかかわらず、パラスポーツを体験することでパラスポーツに関心を持っていただくことを目的とした「体験教室」と、地域で生活する障害者の方々に身体を動かす楽しさを実感していただく「出前教室」を開催します。
また、当センター所有のパラスポーツ用具を使用してスポーツを楽しんでいただくため「パラスポーツ用具貸出事業」を行います。

- ☆ 指導員が学校や施設等に出向き、パラスポーツについて説明し、体験していただきます。
- ☆ ご依頼の際は、あらかじめ目的や実施内容をお教え下さると助かります。
パラスポーツや様々なレクリエーションスポーツなどを行うことができます。
- ☆ 内容は人数や年齢、障害等に応じて対応いたします。
- ☆ 費用：無料（会場の借り上げ等に係る料金等は依頼者でご負担ください）
- ☆ 開催日や場所などは相談に応じます。
- ☆ 時間は60分～90分程度（ご相談ください）
- ☆ いろいろなスポーツ用具をお貸しします。



ポッチャ、フライングディスク、卓球バレー、モルックなど

下関市パラスポーツサポートセンター
〒750-0041
下関市向洋町一丁目 11-1 J:COM アリーナ下関内
TEL : 083-232-1846 FAX : 083-227-2555
MAIL : s-sports@shimoshakyo.or.jp

無料

(株)ヤクルト山陽

2026年度版

健康教室のご案内



ヤクルトでは、「健康で楽しい生活づくりに貢献したい」との思いから、社会貢献の一環として無料の健康教室を実施しております。おかげさまで、地域活動や企業、教育機関など様々な場面でご利用いただいております。



健康教室は全て無料です。

数人程度の集まりでもご利用いただけますので、どうぞお気軽にご相談下さい。

実施可能日 平日10時～15時

※お申込みの際にご確認をお願いいたします。

感染症の感染状況や、天候の状況等により講師派遣を中止する場合は、2日前までにご担当者さまへお知らせいたします。ただし、講師の体調不良や災害等の場合、直前の中止案内となることがあります。ご了承ください。

【対象エリア】

下関市、山陽小野田市、山口市、宇部市、防府市、美祿市、長門市、萩市、阿武町、周南市（一部除く）

いきいきサロン・自治会・老人会・職域など



楽しくお話が聞けて、参考になりました。これから実践したいです（ふれあいいきいきサロン参加者）



従事者の健康意識が高まる内容で、健康経営にも役立つと感じました（企業の福利厚生担当者）

幼稚園・保育園・小学校・学童保育・子育てサロンなど



子どもが興味物中に野菜を食べると良いウンチが出るんだよと話してくれたのにはびっくりでした（保護者）

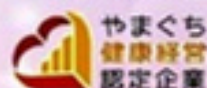
お申込み
お問い合わせ

株式会社ヤクルト山陽 山口本社 事業サポート課

TEL：0120-40-8960

FAX：083-973-8965

E-mail：yamaguchi@yakult-sanyo.jp




株式会社ヤクルト山陽



2026年度版

健康教室メニュー一覧

★初めての方には、基本となるメニューの「**ウン知育教室**」がお勧めです！

タイトル	時期	対象	時間	内容	
No.1 ウン知育教室	通年	一般	45分程	健康のバロメーターである便について「作る」「育てる」「出す」の3つのチカラをテーマに楽しくお伝えします。腸周りの筋肉を鍛える腸トレ体操もあります。	
興味関心や対象年齢、季節に合わせてお選びください。 					
もつと腸内細菌について知りたいたい！	健腸教室 ～健康の要“腸”～	通年	一般	30分程	「腸」は健康の要です。腸が健やかであることがカラダやココロを守ることに繋がります。その腸を守るためのポイントをわかりやすくお伝えします。簡単なトレーニングもあります。
	おなかの菌学	通年	一般	30分程	腸内にすむ「腸内細菌」がヒトにどんな影響を与えているのかを解説し、腸内で良い菌を育てるための「菌育」について、わかりやすくお伝えします。
眠れていますか？ より良い睡眠のための 健康管理	通年	一般	45分程	人生の3分の1は「睡眠」であると言われています。より良い人生のためには、質の高い睡眠が欠かせません。良い睡眠のための健康管理について一緒に学びませんか？ ※ご受講の際は、筆記用具の準備をお願いいたします。	
フレイルを予防し 元気に過ごそう	通年	一般	45分程	最近よく耳にする「フレイル」とは何なのか？ぜひ、この講座で知っていただき、フレイルを避けることで、いつまでも元気に過ごしていただければと思います。 簡単な体操もあります。	
げんき！骨コツ学	通年	一般	45分程	大人も子ども大切にしたい「骨」。その「骨」を丈夫に保つための方法をクイズを交えながらわかりやすくお伝えします。 簡単な体操もあります。	
熱中症について学ぼう	春～夏	一般	45分程	夏になると怖い「熱中症」。その予防方法や対処方法について、クイズを交え、楽しくわかりやすくお伝えします。	
みんなで防ごう 食中毒	春～夏	一般	45分程	食中毒は、ちょっとした心がけで防ぐことができます。そこで「家庭でできる予防方法」や健やかに過ごすために大切な「腸内環境の整え方」をわかりやすくお伝えします。	
インフルエンザについて学ぼう	秋～冬	一般	45分程	インフルエンザから身を守るためには、インフルエンザについてよく知り、一人ひとりが対策をとることが大切です。そこで「インフルエンザの予防方法」や健やかに過ごすために大切な「腸内環境の整え方」をクイズを交えながら楽しくお伝えします。	
ノロウイルスに 負けないために	秋～冬	一般	30分程	激しいおう吐や下痢に見舞われるノロウイルス。感染しないための「予防のポイント」や健やかに過ごすために大切な「腸内環境の整え方」についてお伝えします。	

実施時間は目安です。前後することがございます。あらかじめご了承ください。



【おこさま向けメニューについて】

弊社では、お子さま向けメニュー（3歳以上）もご用意しております。ご興味ございましたらぜひお問い合わせください。



ボランティア活動を依頼されるみなさまへ

ボランティア活動を依頼される前に、次のことに気をつけてご依頼ください。

(1) まずは、施設・団体の皆さんで話し合しましょう

- どんなことをお願いしたいですか。
- ボランティアさんと一緒に楽しめることは何ですか。
- 施設訪問ボランティア情報冊子より、希望するボランティアさんがいる場合は依頼シートにご記入ください。

(2) 日程は余裕をもってお願いしましょう

- ボランティアさんの皆さんは、他の活動やお仕事の都合もありますので、できるだけ早めの依頼をお願いします。（おおよそ一か月程度前まで）
- 1つのボランティアさんに複数の団体から依頼が重なる場合があります。希望する内容が必ず調整できるとは限りません。ご容赦ください。

(3) 費用などについて

- ボランティア活動は「無償性」が原則になっていますが、ボランティアさんが気持ちよく活動していただくために、活動にかかる経費の準備をお願いする場合があります。
- 必ず費用を負担しなければならないというわけではありません
- 例えば… ・活動場所までにかかる交通費や移動費 ・レクリエーションで使用する材料実費など

～何より、「ありがとう」の気持ちが伝わることで、
ボランティア活動者の励みになります～

ボランティアセンターは、ボランティアをする側、依頼する側がお互いに気持ちよくやりとりができるようなお手伝いをしています。疑問や不安に感じたこと、活動の感想や報告など、お気軽にご連絡ください。

TEL : 083-232-2002

依頼したいグループが決まったら

「ボランティア依頼シート」に必要事項をご記入いただき、下関市ボランティアセンターにお送りください。依頼を受け付けましたら、こちらから確認のご連絡をさせていただきます。

FAX : 083-232-1522

E-mail : s_vc@shimoshakyo.or.jp

～ボランティアによる多様な活動を通じて、たくさんの出会いや感動の輪が広がりますように～



ボランティア依頼シート

太枠内をご記入ください。

施設・団体名		担当者名	
所在地	〒 山口県下関市	電話	
		FAX	
		E-mail	
行事名・内容			
希望するボランティア・団体	(氏名・団体名)	<input type="checkbox"/> 決まっていない	
依頼内容 ボランティアさんに依頼 したいことを具体的に記入			
依頼日時・場所 活動日・曜日・時間・場所 (集合、解散時間・場所等も記入) 希望日が複数日ある場合は、 すべて記入	日時：令和 年 月 日 () : ~ :		
人数等 希望人数・性別・年代等 希望がある場合のみ記入	場所：		
交通費等 交通費等実費支払いの有無 食事の有無 駐車場の有無	交通費等実費	有 () 円	・ 無
	食 事	有 ・ 無	
	その他	有 ()	・ 無
	駐車場	有 (台可)	・ 無
その他 持参物・服装等 その他注意事項			
募集期限	令和 年 月 日まで		

※ この依頼シートは、掲示板やホームページ等で情報提供いたしますのでご了承ください。
差し支えのある場合はお知らせください。

※ 行事のチラシ等がある場合は添付してください。

※ 本シートはFAXやE-mailでも受け付けます。

※ 希望する内容が必ず調整できるとは限りません。ご容赦ください。

FAX 232-1522

E-mail s_vc@shimoshakyo.or.jp

受付日	年	月	日
確認日	年	月	日

担当者印

【お問い合わせ】

下関市ボランティアセンター（下関市社協内）

☎083-232-2002 【2024.2.1 ver】